寒假不枯燥 作业“动”起来

今年放假做什么？这个话题在每个假期都备受关注，随着“双减”政策的深入推进，寒假体育作业受到越来越多学校的重视，也悄然改变学生的寒假生活，鼓励他们在假期中积极参与体育锻炼，度过一个健康又充实的寒假。

近年来，寒假体育作业内容日益丰富多样，有的学校充分考虑到不同年龄段学生的身心特点和运动能力。低年级学生的作业以趣味性为主，如跳绳、踢毽子、亲子运动游戏等，旨在通过轻松愉快的活动激发孩子对体育的兴趣。高年级则安排了更具挑战性的项目，包括篮球、足球、长跑等，不仅锻炼体能，也注重团队协作与毅力的培养。有的学校还积极利用寒假时间，根据中考体育科目，从维持学生的体能和加强薄弱项目入手，按需布置个性化训练内容。还有的学校将八段锦、五禽戏、武术等中国传统体育项目布置为作业，或是鼓励学生学习一项新运动技能。

为了确保学生能够认真完成作业，不少学校体育组制定了详细的打卡制度。学生可以通过拍摄锻炼视频或记录运动数据等方式，在班级群内打卡。体育老师定期进行点评和指导，对于积极锻炼的学生给予表扬和鼓励。同时，学校还倡导家长参与监督，形成家校共育的良好氛围。

自寒假体育作业推行以来，学生参与体育锻炼的热情高涨。许多学生表示，通过完成体育作业，不仅增强了体质，还发现了运动的乐趣。有的学生在跳绳比赛中不断挑战自我，提高了成绩；很多年龄较小的学生还通过参与亲子运动游戏，增进与父母的感情。不少体育老师也表示，体育作业只是一种手段，希望通过这种方式，让学生意识到体育锻炼的重要性，养成终身运动的习惯。同时，假期锻炼也有助于学生释放学习压力，以更好的状态迎接新学期。

北京六年级学生家长徐延明说，孩子以前放假总是在家看电视、玩手机，现在每天都会主动去锻炼，跳绳、慢跑、打篮球，身体素质明显提高，精神状态也更好了。“随着最近几个假期的体育作业逐渐丰富，‘菜单式’作业也让孩子有了更多的选择，还激发了他对运动的兴趣，现在我们周末都会带他去滑雪，运动已经不仅是为了完成作业，孩子开始享受到运动带来的乐趣。”

体育作业丰富了学生的假期生活，有助于增强学生的体质，预防肥胖和近视等问题，培养自律性和时间管理能力，促进学生的心理健康，缓解学习压力，培养积极向上的生活态度。